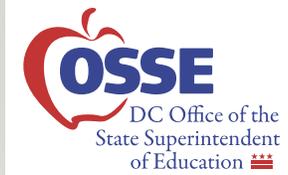


ADOLESCENCIA ACTIVA Y SALUDABLE

GUÍA PARA PADRES SOBRE LOS ESTÁNDARES DE SALUD Y EDUCACIÓN FÍSICA



GRADOS 9 AL 12

Oficina del Superintendente de
Educación del Distrito de Columbia

30 de Septiembre del 2008

Estimados padres y tutores:

Creo firmemente que la salud física y el bienestar de los estudiantes del Distrito de Columbia son asuntos críticos y de gran importancia.

En diciembre del 2007, la Junta de Educación de D.C. unánimemente aprobó los estándares de salud y educación física para las escuelas públicas del Distrito de Columbia. A través de grupos focales, desarrollamos los estándares utilizando varios puntos de vista en la comunidad, incluyendo padres, líderes comunitarios, profesionales de la salud y educadores. Proyectos de investigación y otras estadísticas contribuyeron al desarrollo de los mismos. Estos estándares nos permiten mantener altas metas para la salud y el bienestar de nuestros estudiantes.

Los estándares de salud y educación física describen lo que el estudiante debe saber y lo que debe de hacer en estas áreas de estudio. Hay estándares de Pre-Kinder hasta el Grado 8 y para estudiantes de la escuela superior. Para poder graduarse de la escuela pública superior en el Distrito de Columbia, estudiantes en los Grados 9-12 deben de completar 1.5 créditos en clases de salud y educación física.

La información contenida en esta Guía está organizada alrededor de cinco temas identificados por investigaciones previas como de gran impacto en los estudiantes del Distrito de Columbia. Los temas son:

- Nutrición
- Actividad Física
- Seguridad
- Alcohol, Tabaco y Otras Drogas
- Sexualidad, VIH y SIDA

Espero que puedan utilizar la información y sugerencias en esta Guía y así ayudar a sus hijos a ser adultos más saludables. Se espera que la escuela pública a la que atiende su hijo/a utilice estos estándares como parte de su currículo. Los exhorto a que verifiquen si las escuelas están proveyendo estas enseñanzas asegurando que sus hijos están aprendiendo sobre temas de salud y educación física. Recuerda que la salud del niño es vital para asegurarse que está listo a recibir una educación de excelencia. Participar en actividades físicas, combinado con una buena nutrición, son absolutamente necesarias para mantener una buena salud y prevenir la obesidad entre los niños.

Sinceramente,



Deborah A. Gist
Superintendente Estatal de Educación



JUNTA ESTATAL DE EDUCACIÓN

Robert C. Bobb
Presidente

Lisa Raymond
Vice Presidente
Distrito 3 (Zonas 5 & 6)

Mary Lord
Distrito 1 (Zonas 1 & 2)

Sekou Biddle
Distrito 2 (Zonas 3 & 4)

William Lockridge
Distrito 4 (Zonas 7 & 8)

Laura McGiffert Slover
Nombrado

Ted Trabue
Nombrado

Christine Johnson
Representate Estudiantil

Loren A. Stevens
Representate Estudiantil

Beverly R. Wheeler
Directora Ejecutiva

Existe una gran necesidad de promover la salud y prevenir enfermedades entre los estudiantes de escuela superior del Distrito de Columbia. La necesidad de involucrar desde temprano a los padres y tutores sobre opciones saludables no puede ser repetida lo suficiente. Es importante que los padres discutan comportamientos de alto riesgo, porque algunos comportamientos son riesgosos y se debe ayudar a los jóvenes a desarrollar estrategias para así evitar y reducir estos comportamientos de alto riesgo. Según el “Youth Risk Behavior Survey” del 2007, casi todos los jóvenes enfrentan algún comportamiento de alto riesgo. Considera los siguientes datos:

- 28.5% de los jóvenes han estado en un auto manejado por alguien que ha consumido alcohol.
- 50.0 % reportaron haber fumado cigarrillos.
- 6.4% reportaron haber consumido alcohol.
- 40.4% reportaron haber usado marihuana.
- 25.7% ofrecieron, vendieron o proveyeron algún tipo de droga ilegal en el plantel escolar.
- 17.1% reportaron haber sido agredidos físicamente por su novio o novia.
- 57.6% reportaron haber tendido penetración durante un encuentro sexual.
- 13.5% tuvieron penetración por primera vez antes de los 13 años.
- 21.5% han tenido penetración con cuatro o mas personas.
- 40.6% han tenido penetración con una o mas personas en los últimos tres meses (actualmente activos sexualmente).
- A pesar de las reducciones a nivel local y nacional, el Distrito todavía tiene de las mayores tasas de embarazos en los Estados Unidos.
- La tasa de VIH/SIDA en el Distrito es la peor en la Nación. Según el reporte del “D.C. Department of Health Epidemiology Surveillance” (2007), se estima que una de cada 100 personas, entre 13-24 años, tiene VIH o SIDA.



Los problemas de salud sexual no son los únicos asuntos de salud que enfrenta la juventud del Distrito:

- De acuerdo al “National Survey of Children’s Health” (2003), 40% de los jóvenes entre los 10-17 años en el Distrito están sobrepeso.
- Diez a quince adolescentes buscan ayuda en el “Domestic Violence Intake Center” en la Corte Suprema del Distrito de Columbia cada mes, de acuerdo con el “Women Empowered Against Violence” (www.weaveincorp.org).

- Los accidentes son la mayor causa de muerte entre los jóvenes. A menudo estos ocurren en el contexto de comportamiento arriesgado, incluyendo riesgos físicos, toma de decisiones influenciadas por el consumo de alcohol o drogas y otros factores que impiden que un individuo le dé prioridad a su bienestar sobre otras presiones. Considere los siguientes factores relacionados con las causas de muerte entre los adolescentes de 15 a 19 años (2004):
 - o 32.9% de las muertes debido a lesiones involuntarias
 - o 9.3% debido a homicidio
 - o 8.2% a suicidios
 - o 3.5 debido a Neoplasmas malignos (Cáncer)
 - o 1.8% debido a enfermedades del corazón
- Las muertes debido a lesiones en adolescentes de 15-19 años de edad (2004) revelan:
 - o 24.7% fueron causadas por vehículos de motor
 - o 12% fueron causadas por armas de fuego
 - o 4.2% fueron causadas por envenenamiento
 - o 1.6% fueron causadas por ahogamiento

Con todos los asuntos de salud que enfrentan nuestros jóvenes, es importante que los adolescentes hablen sobre decisiones saludables de salud y de comportamiento, y que obtengan información correcta para escoger sabiamente. Uno de los lugares donde los jóvenes pueden tener conversaciones y obtener información sobre salud es en las clases de educación física en las escuelas públicas del Distrito de Columbia. En clases de salud para estudiantes de escuela superior los jóvenes aprenden conocimiento y destrezas sobre nutrición y obesidad, seguridad personal, salud sexual, y sobre el uso de alcohol, tabaco y otras drogas. En las clases de educación física, los estudiantes desarrollan habilidades y capacidades físicas, incluyendo destrezas motoras y movimientos que los ayudaran a mantener una buena condición física.

Otro lugar donde los temas de salud pueden discutirse y practicar destrezas es en el hogar. Los padres y miembros de la familia pueden complementar lo que los estudiantes aprenden en la escuela estimulando buenas opciones de salud y comportamiento. Esta Guía le informa lo que su adolescente está aprendiendo en sus clases de salud y educación física. También le provee consejos, listados a seguir, ideas de como comenzar una discusión, actividades y recursos para usar en el hogar con su hijo para promover un estilo de vida saludable.





Para graduarse de las escuelas públicas del Distrito de Columbia, estudiantes de escuela superior tienen como requisito tomar 1.5 créditos de “Carnegie” en salud y educación física. Cursos que llenan estos requisitos incluyen estándares de los Niveles 1 y 2.

Estudiantes de escuela superior tienen como requisito tomar un crédito en salud y dos créditos en educación física en cursos para poder graduarse. Estos cursos deben de incluir estándares de los Niveles 1 y 2. Cada curso tiene un valor de 0.5 créditos de “Carnegie”.

Las clases de educación física ayudan a los estudiantes a entender sus habilidades físicas, desarrollar destrezas motoras y de movimiento y aprender a como mantener una buena condición física.

NIVEL 1 DE LOS ESTÁNDARES DE SALUD

En el Nivel 1 de los estándares de salud, los adolescentes deben de:

- Aprender sobre el crecimiento y el desarrollo del cuerpo y la mente, incluyendo comunicación, relaciones, auto-estima e imagen personal.
- Aprender sobre los beneficios de la abstinencia (no tener sexo), como prevenir el embarazo y estrategias para la prevención de enfermedades.
- Entender las posibles consecuencias del embarazo en adolescentes y de las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Entender la importancia de hacerse regularmente las pruebas para el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS), especialmente antes de comenzar a tener relaciones sexuales con una pareja nueva.
- Describir que aumenta el riesgo de problemas del corazón, cáncer, diabetes, y como prevenir estas enfermedades.
- Saber las recomendaciones y recursos disponibles en la comunidad para una dieta saludable.
- Describir como las dietas saludables y no saludables impactan al cuerpo.
- Aprender porque las personas dependen del alcohol, el tabaco y de otras drogas.
- Aprender sobre política en salud pública y las leyes relacionadas al alcohol, tabaco y otras drogas; y como estas leyes afectan la salud personal y la prevención de enfermedades.
- Evaluar la seguridad en el hogar y en el trabajo, el riesgo de accidentes y como prevenir y manejar si estos ocurren.
- Aprender a identificar los signos de abuso físico, emocional y sexual, y los lugares de apoyo en la comunidad.
- Identificar porque la comunicación positiva y el respeto son importantes en la relaciones personales, especialmente en relaciones de pareja.
- Explicar porque el tener una relación a largo plazo con su médico es importante para su salud.



Salud: Mantener una buena nutrición para prevenir la obesidad y las enfermedades

- Crear un historial de salud familiar. Discutir las enfermedades que son comunes en su familia y como pueden prevenirse.
- Discutir la pirámide alimenticia y la selección de comidas saludables según lo indica el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) utilizando el formato en la página 10. La familia debe de planificar una cena según las recomendaciones del USDA. Asegurarse que el plan de alimentos incluye granos integrales (trigo), frutas, vegetales, carnes bajas en grasas y pescado. Para aquellas personas vegetarianas que no comen ningún producto animal, el plan alimenticio debe de incluir suficiente proteína, vitaminas y minerales encontrados en granos integrales, frutas, vegetales, frijoles, nueces y semillas.
- Llevar a su hijo(a) adolescente de compras al mercado de alimentos. Leer las etiquetas en los alimentos y decidir con su hijo(a) cuales son los alimentos mas saludables. Buscar alimentos que sean altos en fibras, proteínas, vitaminas y minerales, al igual que bajos en grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, azúcar y sodio (sal).
- Si su hijo(a) no tiene un médico que visita regularmente, identifiquen varias opciones y permita que su hijo(a) ayude a escogerlo. Los adolescentes deben visitar a su médico por lo menos una vez al año para un examen físico y al dentista dos veces al año.

Seguridad: Preparar su hogar y discutir las reglas a seguir

- Utilizando el listado en la página 24, camine alrededor de su casa buscando faltas en la seguridad que puedan ser mejoradas.
- Crear un listado de contactos de emergencia utilizando el ejemplo en la página 23 y póngalo en la puerta del refrigerador.
- Crear con su hijo(a) un botiquín de primeros auxilios. Incluya vendas adhesivas, crema antibiótica, toallas húmedas individuales (“wipes”), gasa, tijeras, termómetro, pinzas pequeñas, medicinas para el dolor y la diarrea, y un folleto de como proveer primeros auxilios. Asegurarse que el botiquín de primeros auxilios esta accesible en todo momento. Puede guardarlo en el baño o la cocina. Para más información visite <http://www.cruzrojaamericana.org/>
- Entender las leyes relacionadas al consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales como la marihuana con su hijo(a). Discutir como estas leyes afectan al adolescente y a la familia.

Ideas para comenzar una conversación con un adolescente

Los años en escuela superior son años de transición para los adolescentes, pero uno puede ser una influencia positiva en ayudar a sus hijos(as) tomar decisiones saludables. En algunas ocasiones, es difícil saber como comenzar la conversación sobre temas de gran importancia. A continuación le proveemos varias sugerencias:

Relaciones y Sexualidad

- “Yo creo que _____ y _____ tienen una relación muy saludable porque ...”
- “¿Puedes pensar en un ejemplo de una relación enfermiza? ¿Por qué crees que no es saludable?”
- “¿Qué puedes hacer si te encuentras en una relación peligrosa o que te hace daño?”
- “Además de tener sexo, ¿conoces otras formas para expresarle emociones a tu pareja?”
- “¿Cómo crees que sería si te conviertes en padre o madre en estos momentos de tu vida? ¿Cómo cambiaría esto tu vida?”
- “¿Puedes nombrar alguna canción que hayas escuchado o película que hayas visto que muestre relaciones enfermizas?”

Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

- “¿Por qué crees que la gente decide usar drogas?”
- “¿Cuáles son las cosas que puedes hacer para sentirte bien y que no sea utilizar drogas?”
- “Muchas personas utilizan las drogas y el alcohol para trabajar situaciones de estrés. Menciona algunas formas de manejar el estrés.”
- “Si estas preocupado de que un amigo(a) esta usando drogas puedes...”

Destrezas para Decirle ‘No’ al Sexo, Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

- “Yo sé que no es fácil decirle no a alguien que aprecias. Pensemos en que podemos decir si te encuentras en este tipo de situación.”
- “¿Qué puedes decirle a un amigo que quiera hacer o tratar algo que te incomode?”



En el Nivel 2 de los estándares de salud, los adolescentes deben:

- Demostrar como tener conversaciones positivas sobre como posponer el sexo, la abstinencia sexual (no tener sexo) y como terminar una relación amorosa.
- Describir los beneficios de la abstinencia y las posibles consecuencias de tener sexo.
- Identificar el costo de tener hijos y cuales son las destrezas necesarias para criar un niño.
- Saber que las mujeres deben de ir al ginecólogo una vez al año al cumplir los 18 años de edad, o cuando comienzan a tener relaciones sexuales.
- Saber que los hombres deben de ir al médico una vez al año para exámenes físicos relacionados a la sexualidad, al cumplir los 18 años de edad o cuando comienzan a tener relaciones sexuales.
- Entender los factores que afectan el uso de métodos anticonceptivos (como la abstinencia, condones y el control del embarazo) y la importancia de usar estos métodos consistente y efectivamente.
- Crear un plan de comidas saludable basado en el costo económico, acceso a los alimentos, aspectos culturales y las recomendaciones de la pirámide alimenticia.
- Describir los requisitos de nutrición del cuerpo para mantener una vida saludable.
- Explicar que el combinar algunas drogas puede ser peligroso.
- Describir los efectos del alcohol y otras drogas en la mente y el cuerpo, incluyendo comportamiento deteriorado, memoria y toma de decisiones; y como los efectos pueden llevar a decisiones peligrosas.
- Demostrar formas de como evitar, reducir y reportar violencia entre parejas y el abuso sexual.
- Identificar las consecuencias en la salud del abuso y otras formas de violencia, incluyendo agresiones físicas, daño emocional y comportamientos dañinos; y formas de enfrentar y prevenir la violencia
- Explicar porque la responsabilidad, el amor, el respeto, la generosidad, la bondad y el perdón son importantes para tener relaciones saludables.
- Identificar los factores que influyen comportamientos violentos, como los grupos de amistades, uso de alcohol y drogas y los medios de comunicación.



Salud: Apoyar relaciones saludables y la salud sexual

- Hablar sobre el abuso y las relaciones saludables o no saludables.
- Investigar recursos de apoyo sobre la violencia doméstica.
- Si sabe que su hijo(a) está activo sexualmente, anímelo a visitar a su médico para hablar sobre el tema.
- Acompañar a su hijo(a) a su consulta con el médico sobre la salud sexual.
- Hablar con su hijo(a) sobre las responsabilidades (físicas, económicas y sociales) que trae el convertirse en padre.
- Ayudar a su hijo(a) a entender la responsabilidad económica que lleva el ser padre. Hable y discuta sus experiencias. Si su hijo(a) tiene un trabajo, ayúdelo a crear un presupuesto financiero que incluya ahorros.
- Investigar las últimas opciones para controlar el embarazo y la prevención de ETS.



Seguridad: Saber dónde se encuentra su hijo(a) adolescente y como prevenir la violencia

- Crear un plan de seguridad cuando su hijo(a) está fuera de la casa. Asegúrese que el plan incluya horas de salida, dónde estará su hijo(a), de qué forma llegará a la casa y como se pueden comunicar en caso de ser necesario.
- Tomar juntos una clase de defensa personal.
- Cuando vea o escuche violencia en su comunidad o en los medios de comunicación, hable con su hijo(a) al respecto. Discutan las consecuencias negativas de la violencia entre personas, en las familias y en la comunidad.
- Hablar de las formas no-violentas (pacíficas) de solucionar los problemas como la comunicación y el expresar las emociones sin coraje y calmadamente. También, de como manejar el estrés y cuando es necesario buscar ayuda.

Nutrición: Fomentar las comidas saludables para prevenir obesidad y enfermedad

- Preguntar a su hijo(a) que lo ayude a crear un plan de alimentos saludables para toda la familia.
- Revisar juntos el refrigerador y la despensa de alimentos. Utilice las etiquetas de nutrición para identificar los alimentos que son altos en fibra, proteína, vitaminas y minerales y aquellos que son bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, azúcar y sodio (sal).
- Anime a su hijo(a) a que dé el ejemplo a sus hermanos menores y otros familiares de como llevar una dieta saludable.

Relaciones y Sexualidad

- “¿Qué características de personalidad te gustaría encontrar en alguien que te atrae románticamente? ¿Por qué?”
- “Describe una relación respetuosa.”
- “Si tú o alguien que conoces está siendo abusado, sabes a dónde ir para recibir ayuda? Algunos de estos lugares son ...”
- “Estoy de acuerdo en que hablar sobre sexo con una persona que estas empezando a conocer puede ser difícil o incómodo, pero es importante que el(ella) sepa tu forma de pensar acerca del sexo. ¿Cuáles crees son algunas de estas cosas que debes de hablar? ... Exploremos algunas formas de comenzar la conversación.”
- Si decides tener relaciones sexuales, ¿sabes qué precauciones tomar para prevenir el embarazo y como protegerte de enfermedades de transmisión sexual (ETS)? ¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos de algunos de los métodos de protección?”
- Existen muchos recursos de apoyo para una salud sexual saludable en el Distrito de Columbia. Algunos son ...”

Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

- “Si estas en una fiesta donde hay alcohol y drogas, existen algunas precauciones de seguridad que puedes de tomar, como...”
- “Cuando las personas beben alcohol y usan drogas, en muchas ocasiones toman pobres decisiones, como... Algunas formas de mantenerte seguro son...”
- “¿Qué puedes hacer en una fiesta donde el alcohol y las drogas están presentes?”

Conociendo los Medios de Comunicación

Utilice reportajes y artículos que vea o escuche en los medios, como en TV, películas, periódicos, revistas, radio, anuncios publicitarios y el Internet, para comenzar una conversación con su hijo(a) sobre temas de salud. Por ejemplo:

- “¿En qué pensaste cuando vistes _____? ¿Qué tipo de mensaje de salud te dió _____?”
- “¿Qué estaba tratando que hicieras el comercial/anuncio que acabas de ver? ¿Eso sería una acción saludable?”



- “¿Crees que _____ [el personaje] tomó una decisión segura y saludable para él (ella) y para otros? ¿Puedes mencionar algunas otras decisiones saludables que el personaje pudo haber tomado?”
- “¿Crees que lo que acabamos de ver es realista? ¿Qué ocurriría en la vida real? ¿Cuáles serían consecuencias positivas y negativas en tu salud si fuera en la vida real?”

Nutrición: Comer Saludable es Mantenerse Saludable

Todos los padres desean que sus hijos(as) sean saludables. Recuerda, que los adolescentes todavía aprenden a través del buen ejemplo, así es que conviértete en un modelo para tus hijos(as): come y sirve comidas saludables. A continuación unos consejos para seguir en el hogar con toda la familia:

- Siempre haz las tres comidas diarias —especialmente el desayuno.
- Come porciones moderadas.
- Prueba nuevos alimentos.
- Limita el consumo de comida no nutritiva o “junk food”.
- Incluye porciones de frutas y vegetales en todas las comidas y meriendas. Usa una variedad de vegetales.
- Utilice el horno y la parrilla en vez de freír los alimentos en aceite o grasas.
- Escoja granos integrales y de trigo, al igual que otros alimentos altos en fibra.
- Escoja leche libre de grasa o baja en grasas en vez de la leche regular.
- Tome mucha agua.



¿SABÍAS QUE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS ADOLESCENTES CAMBIAN CONSTANTEMENTE?

¿Sabías que las necesidades nutricionales de los niños cambian según llegan a la adolescencia? Así como se puede ver como cambia el cuerpo de un(a) adolescente, estos también pueden necesitar más calorías durante el desarrollo y la pubertad. Estas calorías deben de tener altos contenidos en nutrientes que provean todas las vitaminas y minerales necesarios para el crecimiento. Por ejemplo:

- El calcio ayuda al crecimiento saludable de los huesos. La leche, “yogurt”, queso bajo en grasas, frijoles, almendras, jugos y cereales “con Calcio” y los vegetales de color verde son varios de los alimentos con alto contenido en calcio.
- La proteína para el desarrollo de los músculos se encuentra en la carne baja en grasa, pollo, pescado, huevos, nueces, semillas y leche.
- El hierro se encuentra en la carne roja baja en grasa, mariscos, vegetales de color verde (lechuga, espinaca), semillas, frutas, nueces, legumbres, cereales y avena.

El típico adolescente no recibe suficiente calcio ni consume suficientes vegetales; aunque si consume azúcar, sal y grasas en exceso. ¡Puedes ayudar a tu hijo(a) a tomar mejores decisiones sobre los alimentos que come!

1. Mito: “No he estado expuesto a ETS porque no hemos llegado al final. Usualmente solamente nos besamos y nos tocamos, aunque hemos tenido sexo oral solamente una vez”.

Dato: Hay cuatro maneras de transmitir ETS:

- Penetración vaginal
- Penetración anal
- Roce de los genitales –contacto de un genital con el otro
- Sexo oral

No se confíe de que solo haya tenido una o pocas experiencias sexuales. Estar activo una sola vez, le pone en riesgo de contraer una ETS y el tener penetración vaginal le pone en riesgo de un embarazo no planificado.

2. Mito: “Estoy protegido de las ETS porque tomo la Píldora anticonceptiva para evitar el embarazo”.

Dato: Este mito es probablemente uno de los más comunes y peligrosos sobre las ETS. Mientras toma la Píldora el riesgo de un embarazo no planificado es reducido, cuando se toma según indicado. Anticonceptivos orales y otros métodos para prevenir el embarazo nunca ofrecen protección de contraer alguna ETS. Aún cuando use la Píldora o cualquier otro método anticonceptivo, usted necesita saber que el riesgo de contraer ETS solamente puede reducirse con el uso consistente y apropiado de condones, para el hombre o para la mujer, nunca ambos tipos, durante todo encuentro sexual.

3. Mito: “Mi novio tiene herpes, pero nunca tenemos sexo cuando él tiene un brote de herpes, como úlceras y ampollas que sean visibles. Siempre tenemos mucho cuidado, por lo que estoy segura no me infectaré con el virus del herpes”.

Dato: Sólo porque los signos del herpes genital no estén claramente presentes cuando tienes sexo con alguien infectado con herpes, no significa que el virus no esté presente y en la etapa inicial de un brote. De hecho, el herpes genital puede ser transmitido varios días antes de que aparezcan las primeras úlceras o ampollas. Aunque el uso de condones ofrece una alta protección contra las ETS, el virus del herpes está presente en las áreas genitales (femeninas o masculinas) no cubiertas por el condón. Esto hace que aumente el riesgo de contagiarse con herpes genital a través del contacto piel a piel con el área infectada. Si su pareja tiene historial de herpes, tenga cuidado y asegúrese que su pareja visita un médico regularmente y que esté tomando los medicamentos recetados. También, asegúrese que él (ella) esté consciente de los síntomas que ocurren al comienzo de un brote de herpes.

4. Mito: “Yo tuve una ETS y me tomé la mayoría de los medicamentos que el médico me recetó, por lo tanto, no asistí a mis citas de seguimiento porque el medicamento cura las ETS”.

Dato: La regla numero uno para cualquier persona diagnosticada con cualquier tipo de ETS es tomar todos los medicamentos recetados, así como seguir todas las instrucciones (incluyendo citas de seguimiento) que le recomendó su médico. El no terminar todos los medicamentos según recetados puede significar que la ETS continúe presente, sin importar si tiene o no algún síntoma presente. La única manera de saber si la ETS continua es dar seguimiento con su médico para que le re-examine y le haga las pruebas necesarias. Pacientes diagnosticados con ETS deben asegurarse de siempre usar condones para protegerse a sí mismos de enfermedades sexuales fatales.

5. Mito: “Yo no tengo signos o síntomas de ETS, por lo que no estoy infectado”.

Dato: Es común, particularmente en las mujeres, el tener una ETS sin tener ninguno de los signos o síntomas relacionados más comunes. Los síntomas de las ETS a menudo se confunden con otras condiciones, lo que resulta en un diagnóstico equivocado o retrasos en proveer un tratamiento adecuado.

6. Mito: “Tengo flujos vaginales y siento picor. No necesito ver un médico cuando puedo comprar un producto contra infecciones vaginales de hongo que me venden en la farmacia”.

Dato: No todas las infecciones vaginales son causadas por hongos. Nunca debe comprar un producto para auto-recetarse a menos que su médico le diagnostique una infección por hongo y usted esté segura de que es la misma infección. Aunque usted puede pensar que infecciones vaginales por hongo son la causa más común del flujo vaginal, muchas ETS causan flujos vaginales; y de hecho, la causa más común de flujo vaginal es causada por una bacteria.

7. Mito: “Yo creo que tengo alguna ETS, pero no me preocupo mucho porque, después de todo, sólo necesito una receta y me curaré”.

Dato: Esta actitud hacia las ETS es una de las razones por las cuales la tasa de contagio aumenta continuamente. Con solo tomar una pastilla no le curará todos los tipos de ETS. Un virus es la causa de varias ETS. Tratamientos con antibióticos solo curan la enfermedad causada por una bacteria. Las ETS causadas por un virus son enfermedades de por vida y usted debe estar consciente de su presencia continua. Algunas ETS causadas por virus incluyen VIH (el virus que causa el SIDA), el virus humano papiloma o HPV, el herpes genital, entre otros.

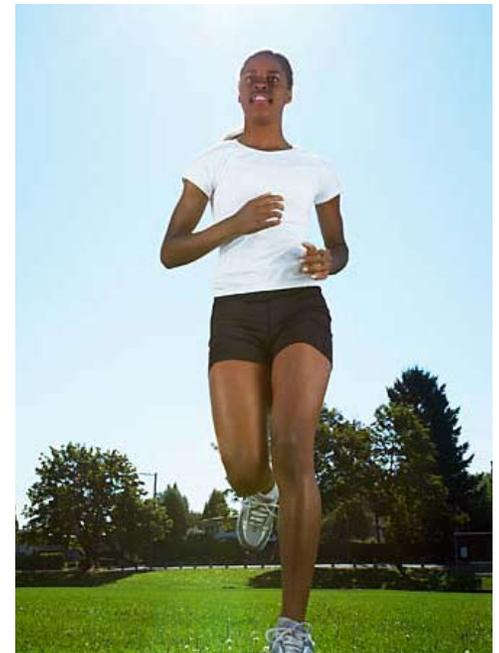
8. Mito: “He estado sexualmente activo con una sola persona, por lo que no me tengo que preocupar por las ETS”.

Dato: Siempre debes de preocuparte por la ETS. Pregunta con cuántas personas tu pareja tuvo sexo antes que contigo? Aunque él(ella) le diga que tu eres la(él) primera, es imposible estar seguro si te dice la verdad. Siempre debes de preocuparte por las ETS. La única protección 100 por ciento segura, es la abstinencia sexual. Los condones proveen una protección significativa contra las ETS, pero a veces las cosas salen mal y la posibilidad de contraer una ETS siempre está presente.

La meta del Nivel 1 de los estándares de educación física busca ampliar el conocimiento en los jóvenes de como desarrollar sus destrezas motoras y patrones de movimiento.

En el Nivel 1 de educación física, los adolescentes deben:

- Poder realizar movimientos y destrezas simples y complejas.
- Identificar y aplicar destrezas de movimiento en su vida diara, incluyendo balance, tiempo de reacción, coordinación, fuerza, velocidad y agilidad.
- Determinar que entrenamientos y prácticas de acondicionamiento físico tienen mayor impacto en sus destrezas y rendimientos.
- Desarrollar una práctica o entrenamiento personal basado en su participación en actividades escolares.
- Crear y mantener un espacio seguro para practicar actividades físicas.
- Demostrar un buen carácter basado en valores éticos y del deporte.
- Identificar el papel que juegan las actividades físicas durante actividades sociales y familiares.
- Saber trabajar en equipo.
- Identificar los beneficios y el valor de una vida activa y llena de ejercicios.



A través de actividades familiares puedes animar a un(a) adolescente a mantenerse activo, al igual que al resto de la familia. Por ejemplo:

- Escuchar música y bailar mientras se hacen las tareas del hogar.
- Llevar a caminar a la familia por el vecindario o ir a visitar los monumentos y museos en el Distrito.
- Añadirle pasos al día. Toma las escaleras en vez del elevador y estaciona el auto lejos de tu destino para así incorporar actividad física en tu vida diaria.
- Retar a su hijo(a) a un juego de fútbol o baloncesto, tirar la bola, o a un juego de bolos.
- Hacer preguntas de contestación abierta como, “¿qué actividades hiciste hoy en tu clase de educación física? ¿Cómo te sentiste después de ejercitarte?” Evitar las preguntas con respuestas de si y no.
- Preguntar por el tipo de actividades que le gustan a su hijo(a), o cuales le gustaría intentar practicar.



La meta del Nivel 2 de los estándares de educación física busca desarrollar la apreciación de los jóvenes por los deportes en equipo o individuales, lo cual los ayudará a desarrollar relaciones que pueden perdurar una vida y en el futuro.

En el Nivel 2 de educación física, los adolescentes deben:

- Explicar el uso de los principios de biomecánica (estudio de los movimientos humanos) y como esto afecta el desempeño.
- Observar los factores físicos, emocionales, cognitivos y científicos que afectan el rendimiento del cuerpo y las relaciones entre estos factores.
- Observar diversas situaciones, proveer comentarios y determinar el plan de acción para mejoramiento. Evaluar decisiones tomadas.
- Observar como las preferencias individuales pueden cambiar al pasar del tiempo.
- Participar en actividades físicas que fortalezcan y mantengan vidas saludables.
- Identificar las diferencias individuales y como estas afectan la actividad física de la persona.
- Completar un trabajo en equipo que fortalezca las habilidades de todos los miembros del grupo.

Cursos Electivos en Educación Física

En algunas escuelas superiores, los estudiantes tienen la oportunidad de tomar clases electivas en educación física, incluyendo:

- Aeróbicos
- Natación
- Badminton
- Baile
- Golf
- Gimnasia
- Racquetball
- Tenis
- Entrenamiento de pesas

Actividades Familiares: ¡Muévete!

- Crear un plan de ejercicios para toda la familia que incluya una dieta saludable.
- Separar un día específico para pasar un tiempo en familia, que incluya caminar, bailar, jugar juegos o deportes o cocinar.
- Visitar museos, lugares históricos, parques, jardines, el zoológico y otros centros culturales y de la comunidad a donde pueda caminar toda la familia.
- Registrarse en actividades y clases de ejercicios luego del horario escolar en el centro recreacional de tu comunidad.

Ideas para Comenzar una Conversación sobre la Salud Física:

- Preguntar a su hijo(a) sobre el tipo de actividades que a él(ella) le guste participar.
- Preguntar a su hijo(a) quién es su atleta favorito.
- Discutir la dinámica de grupo, por ejemplo, en deportes, negocios, familias y la iglesia.
- Preguntar a su hijo(a) “¿Cómo te sientes antes de ejercitarte? ¿Cómo te sientes después de ejercitarte?”



Usted puede ayudar a su hijo(a) adolescente a tomar las decisiones correctas sobre su salud, actividades físicas, seguridad, sexualidad y el uso de alcohol, tabaco y otras drogas. Utilice el siguiente proceso que lo ayudará a tomar decisiones y establecer metas con ellos:

1. **Establece la situación.** Hágale a sus hijos preguntas tales como “¿por qué hay que tomar una decisión?, ¿por qué te encuentras en esta situación? ¿Quién está envuelto en la situación?”
2. **Enumera las opciones.** “¿Qué formas tienes de lidiar con la situación?”
3. **Identifica los posibles resultados.** “¿Cuáles son las posibles consecuencias positivas o negativas con cada opción?”
4. **Considera tus valores.** “¿Cuáles son las creencias e ideales importantes para tí y tu familia que te puedan ayudar en esta situación?”
5. **Toma una decisión y actúa.** “¿Has considerado todo lo que sabes antes de tomar tu decisión?”
6. **Evalúa tu decisión.** “¿Tomaste la decisión correcta o actuarías distinto ahora?”



Salud

Recursos Comunitarios

Children's Hospital

111 Michigan Ave., NW
Washington, D.C 20010
(202) 476-5000
www.childrensnational.org

District of Columbia Department of Health

825 North Capitol Street, NE
Washington, DC 20002
(202) 671-5000
www.doh.dc.gov

District of Columbia Department of Mental Health

77 P Street, NE, 4th Floor
Washington, D.C. 20002
Mental Health Access Hotline
1-888-793-4357

Latin American Youth Center (LAYC)

1419 Columbia Road, NW
Washington, DC 20009
(202) 319-2225
www.layc-dc.org

Women, Infant, Children (WIC)

Nutrition Programs Administration

WIC State Agency

2100 Martin Luther King Jr. Avenue, SE
Suite 409
Washington, DC 20020
(202) 645-5663
(202) 645-0516 Fax
(800) 345-1WIC Citas
<http://app.doh.dc.gov/services/wic/index.shtm>

Recursos en Internet

- <http://www.brainpop.com/health/>
- <http://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus07.pdf#075>
- <http://www.nih.gov>
- <http://www.coolnurse.com/>
- <http://www.teengrowth.com/>
- <http://www.realtalkdc.org/resources.php>
- www.kff.org
- www.teenshealth.org
- www.mayoclinic.com

Salud Sexual

Recursos Comunitarios

DC Campaign to Prevent Teen Pregnancy

1112 Eleventh Street, NW, Suite 100
Washington, DC 20001
<http://www.dccampaign.org>

District of Columbia Department of Health Sexually Transmitted Diseases (STD) Control Program

Southeast STD Clinic

DC General Hospital Campus

19th and Massachusetts Avenue, SE
Building 8
Washington, DC 20003
Phone (202) 698-4050
<http://www.dchealth.dc.gov/doh/site/default.asp>

Metro TeenAIDS

651 Pennsylvania Avenue, SE
Washington, DC 20003
(202) 543-9355
www.metroteenaids.org

Ophelia Egypt Health Center

3937A Minnesota Avenue, NE
Washington, DC 20019
(202) 388-4770 Citas
www.ppmw.org

Planned Parenthood of Metropolitan Washington Schumacher Health Center

1108 16th Street, NW
Washington, DC 20036
(202) 347-8512 Citas
www.ppmw.org

Whitman-Walker Clinic

1407 S Street, N.W.
Washington, DC 20009
(202) 797-3500
(202) 797-4444 (intervención de crisis)
www.wwc.org

Recursos en Internet

- http://kidshealth.org/teen/sexual_health/
- http://www.bbc.co.uk/worldservice/sci_tech/features/health/sexwise/the_journey_starts.shtml
- <http://www.mysistahs.org/>
- <http://www.nlm.nih.gov/>
- <http://www.realtalkdc.org/resources.php>
- <http://www.sexetc.org/>
- <http://www.scarleteen.com/>
- <http://www.smyal.org/>
- [medlineplus/teensexualhealth.html](http://medlineplus.gov/teensexualhealth.html)
- www.ashastd.org
- www.teenpregnancy.org
- www.siecus.org
- www.sexedlibrary.org

Seguridad

Recursos Comunitarios

Break the Cycle

P.O. Box 21034
Washington, DC 20009
(202) 824-0707
www.breakthecycle.org
www.thesafespace.org

District of Columbia Fire and Emergency

Medical Services

1923 Vermont Avenue, NW
Suite 201
Washington, DC 20001
(202) 673-3331
EN CASO DE EMERGENCIA LLAMAR AL 911
www.fems.dc.gov

District of Columbia Metropolitan

Police Department

300 Indiana Avenue, NW
Washington, DC 20001
(202) 727-4218
EN CASO DE EMERGENCIA LLAMAR AL 911
www.mpdc.dc.gov

District of Columbia Rape Crisis Center

P.O. Box 34125
Washington, DC 20043
Business: 202-232-0789
Hotline: 202-333-7273
www.dcrcc.org

Recursos en Internet

- http://kidshealth.org/teen/safety/safebasics/internet_safety.html
- <http://life.familyeducation.com/teen/safety/34464.html>
- <http://loveisrespect.org/>
- http://www.dps.iastate.edu/wordpress/?page_id=121
- <http://www.extension.iastate.edu/Publications/PM1621.pdf>
- <http://www.cdc.gov/ncipc/pubres/datingabusefactsheet.pdf>
- http://www.kidshealth.org/parent/firstaid_safe/home/household_checklist.html
- www.endabuse.org
- www.homesafetycouncil.org
- www.ndvh.org
- www.redcross.org

Nutrición y Salud Física

Recursos Comunitarios

District of Columbia Department of Parks and Recreation

3149 16th Street, NW
Washington, DC 20010
(202) 673-7647
www.dpr.dc.gov

The Physicians Committee for Responsible Medicine

5100 Wisconsin Ave., NW, Suite 400
Washington, DC 20016
202-686-2210
www.KidsGetHealthy.org

Capital Community News, Inc.

224 7th Street, SE, Suite 300
Washington, DC 20003
202-543-8300
www.capitalcommunitynews.com

Recursos en Internet

- <http://aom.americaonthemove.org/site/c.krLXJ3PJKuG/b.1524889/>
- <http://ific.org/>
- <http://life.familyeducation.com/teen/fitness/34463.html>
- <http://www.acefitness.org/>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/childnutrition.html>
- <http://www.nps.gov/state/dc/>
- <http://www.pamf.org/teen/health/nutrition/>
- http://www.youngwomenshealth.org/my_fitness_plan.html
- <http://www.presidentschallenge.org/>
- www.nutrition.gov
- www.Kidshealth.org
- www.educationcenter.dc.gov/ec/cwp/view.a.1306.q.581255.asp

¿En qué lugar nos encontramos? (si la familia se separa):

- _____
- _____
- _____

Amigo(a) o familiar que pueda dar mensaje(s) a otros miembros de la familia:

Nombre: _____

Dirección: _____ Teléfono: _____

Lugar en el hogar para manejar los servicios en el hogar:

Llave de paso para el gas: _____

Llave de paso para el agua: _____

Caja eléctrica de fusibles: _____

Materiales de emergencia (tipo y localización): _____

Información médica y de la familia:

Lugar de trabajo (padre) _____ Lugar de trabajo (madre) _____

Teléfono Trabajo (padre) _____ Teléfono Trabajo (madre) _____

Celular/pager (padre) _____ Celular/pager (madre) _____

Nombre y teléfono de la escuela(s) de los niños _____

Nombre Médico _____ Teléfono Médico _____

Sala de Emergencias más cercana _____ Hospital más cercano _____

Otros teléfonos y direcciones importantes:



Nombre	Teléfono	Teléfono Alternativo
Contacto Local:		
Contacto Fuera del Distrito:		
Relación:		
Contacto en el Trabajo:		
Nombre del Médico:		
Vecino / Asociación de Residentes:		
Otro Contacto de Emergencia:		
Policía/Ambulancia:	911	
Departamento de Bomberos:	911	
Compañía de Gas:		
Compañía de Electricidad:		
Compañía de Agua:		

Las tres causas principales de accidentes en el hogar son caídas, fuego y quemaduras y envenenamiento. Utiliza este listado para mantener su hogar seguro y libre de accidentes. Para más información, visite la página de Internet: www.homesafetycouncil.org.

Prevención de Caídas

Las caídas son la causa primordial de accidentes no intencionados en el hogar. Puedes mantener tu hogar seguro al:

- Usar una alfombra de goma en la bañera o asegurarla de alguna otra forma para que no resbale.
- Mantener las escaleras y los pasillos libres de desorden.
- Si tienen bebés en el hogar, utiliza barandas en las escaleras.
- Utilizar luces brillantes en las escaleras.
- Asegurar que los pasillos y las áreas oscuras en el hogar tengan suficiente luz en las noches.



Prevención de Fuego y Quemaduras

El 57% de los fuegos y quemaduras ocurren dentro del hogar. Puedes proteger a tu familia al:

- Instalar detectores de humo en cada piso de tu hogar, especialmente alrededor de los dormitorios.
- Probar mensualmente que todos los detectores de humo funcionan. Presiona el botón rojo hasta escuches un alto ruido.
- Reemplazar las baterías del detector de humo una vez al año.
- Tener un plan de evacuación de fuego. Encuentra dos salidas en todos los cuartos (la puerta y tal vez una ventana). Escoge un punto de encuentro fuera de la casa. Practica este plan por lo menos dos veces al año.
- Quedarse en la cocina cuando se utiliza la estufa.
- No dejar velas prendidas sin la supervisión de un adulto.
- Mantener los fósforos y los encendedores de fuego fuera del alcance de los niños.



Prevenir el envenenamiento

Más de 2/3 partes de hogares con niños reportaron que los químicos caseros no estaban guardados en un lugar bajo llave. Puedes proteger a tu familia al:

- Conocer el número telefónico de la organización “National Poison Control Center”: 1-800-222-1222. Mantener este número en la nevera y cerca de los teléfonos en la casa.
- Instalar seguros para niños en los gabinetes de la casa, especialmente aquellos que tengan cosas potencialmente dañinas.
- Buscar alrededor de la casa aquellos productos de limpieza, líquidos de autos, pesticidas y pinturas que tengan la palabra “Aviso” (Caution), “Con Cautela” (Warning) o “Peligro” (Danger) en la etiqueta, las cuales significan cuidado y peligro. Guarda estos envases en gabinetes bajo llave, alejados de los alimentos y fuera del alcance de los niños.
- Mantener todas las medicinas y vitaminas en sus envases originales, bajo llave y fuera del alcance de los niños.

Adaptado de Hands on Home Safety Checklist por el Consejo para la Seguridad en el Hogar

Esta guía fue desarrollada en colaboración con el “Mid-Atlantic Comprehensive Center” en el Centro para la Igualdad y la Excelencia Educativa de la Universidad de George Washington. Educadores representando a las Escuelas Públicas y Escuelas Charter del Distrito de Columbia y padres contribuyeron en este proyecto. Muchas gracias a los miembros de los siguientes comités:

Comité de Escritura

Maia Banks-Scheek
Building Educational Alternatives Together for Health (B.E.A.T. for Health)

Rebecca C. Bradshaw-Smith
Teacher
Anacostia Senior High School

Darshon Brown
Teacher
Friendship Public Charter School

Dianne Harris
Director of Health Services
Friendship Public Charter School

Heather Holaday
Program Specialist for Health and Physical Education
District of Columbia Public Schools

Sara Martin
Teacher
Cesar Chavez Public Charter School

Comité de Grupo Focal para Padres

Comienzos Activos y Saludables:
Guía para los Padres sobre los Estándares de Salud y Educación Física
Pre-Kinder al Grado 5
Tylila Bradshaw
Friendship Public Charter School

Ronald Cook
Tyler Elementary School

Transiciones Activas y Saludables:
Guía para los Padres sobre los Estándares de Salud y Educación Física
Grados 6, 7 y 8
Jennifer Galloway
Raymond Elementary School

Adolescencia Activa y Saludable:
Guía para los Padres sobre los Estándares de Salud y Educación Física
Grados 9 al 12
Michelle Coley
Archdiocese High School

Karen Willis-Henry
Cardozo Senior High School



Mid-Atlantic Comprehensive Center (MACC)

Janet Brown
Senior Research Associate

Emily Crandall
Senior Research Scientist

Maria Helena Malagon
Senior Research Associate

Marjorie Rosenberg
Senior Research Associate

Editor
Martha Vockley
Vockley•Lang

Oficina de Superintendencia de Educación del Estado del Distrito de Columbia

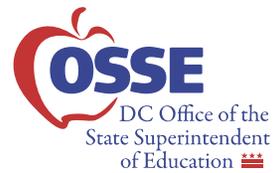
Kimberly A. Statham, Ph.D.
Deputy State Superintendent of Education
Division of Education Excellence

Shanika L. Hope, Ph.D.
Assistant Superintendent, Elementary and Secondary Education
Division of Education Excellence

Gloria L. Benjamin
Director of Curriculum and Instruction
Division of Education Excellence

Dawanna James-Holly, Ph.D.
Public Health Nutritionist
Department of Nutrition Services

Maria Ibañez
Director of Communications & Community Outreach



Robert C. Bobb, President, State Board of Education

Deborah A. Gist, State Superintendent of Education

Office of the State Superintendent of Education
441 4th Street, NW – Suite 350N
Washington, DC 20001
Tel: 202-727-6436
www.osse.dc.gov

La Oficina de Superintendencia de Educación del Estado del Distrito de Columbia para la igualdad de oportunidades en el empleo